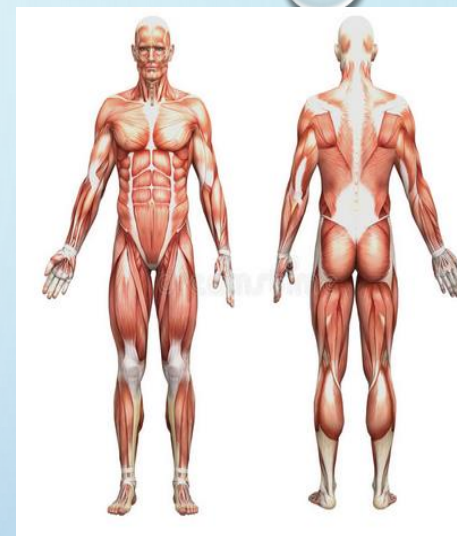


CURIOSIDADES SOBRE NATAÇÃO

Sabia que...

...Vários músculos são trabalhados na natação. A requisição de cada músculo ou cadeia muscular é em função da acção motora que está a ser executada durante o nado.



Técnica de Crol - Principalmente glúteos e tricípites, mas também trabalha o bíceps, quadríceps, peitoral e músculo interno das pernas.

Técnica de Costas - Aqui são trabalhados os músculos posteriores das coxas, costas, trapézio, barriga das pernas e glúteos.

